



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év	Citromos tea ovi, EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Uborka(kígyó)	Kókusztej, Párizsi sertés, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Paradicsom	Kakaó ovi T.M., Miniméz 20g-os, Zsemle	Epres rizstej TM*, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Sárgarépa friss	Citromos tea ovi, Fekete áfonya dzsem, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle
		Energia: 249,69 Kcal / 1 043,70 Kj	Energia: 320,57 Kcal / 1 339,98 Kj	Energia: 378,66 Kcal / 1 582,80 Kj	Energia: 377,59 Kcal / 1 578,33 Kj	Energia: 342,65 Kcal / 1 432,28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,53 g 0,85 g 0,23 g	12,52 g 58,23 g 42,36 g	7,98 g 3,80 g 1,11 g	10,94 g 13,42 g 3,37 g	6,36 g 11,33 g 3,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,72 g 18,73 g 0,78 g	41,19 g 0,85 g 1,39 g	76,77 g 34,93 g 0,78 g	51,89 g 8,82 g 1,50 g	52,44 g 18,73 g 0,92 g		
Ebéd	(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év	Sertésraguleves ovi, Krumpis tészta ovi*, Csemege uborka, Alma	Karfiol leves O* (fehér)TM, Bolognai Spagetti O* T.M., Tészta köret spagetti O.	Lebbencsleves O* D., Eszterházi csirkeragu O*TM, Bulgur köret o*, Banán	Húsgombóclevés O*TM, Grill virsli O* diéta, Babfőzelék O*, Zsemle	Zöldborsóleves O* T.M., Sült csirkemell ovi D., Burgonya petrezselymes O*, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 568,34 Kcal / 2 375,66 Kj	Energia: 693,11 Kcal / 2 897,20 Kj	Energia: 550,84 Kcal / 2 302,51 Kj	Energia: 609,96 Kcal / 2 549,63 Kj	Energia: 458,52 Kcal / 1 916,61 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,17 g 17,15 g 2,81 g	30,39 g 20,82 g 3,65 g	25,84 g 13,12 g 1,61 g	29,33 g 27,40 g 7,63 g	23,32 g 14,24 g 1,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,80 g 0,00 g 3,85 g	95,17 g 0,00 g 3,53 g	84,73 g 0,21 g 3,80 g	60,25 g 0,42 g 3,65 g	57,72 g 4,80 g 4,69 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év	Téliszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle	Harcapástétom 130g, Zsemle, Kaliforniai paprika	Abonett 100g, Alma	Gluténmentes ostya, Gyümölcsle 0,2- es 100%										
		Energia: 346,74 Kcal / 1 449,37 KJ		Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ		Energia: 245,13 Kcal / 1 024,64 KJ		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 210,65 Kcal / 880,52 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,73 g	18,36 g	5,93 g	6,35 g	0,81 g	0,23 g	6,45 g	6,80 g	1,04 g	7,73 g	1,34 g	0,12 g	0,00 g	4,30 g	1,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,41 g	0,83 g	1,60 g	50,40 g	14,33 g	0,78 g	36,63 g	0,80 g	1,06 g	31,73 g	0,00 g	0,44 g	41,70 g	1,25 g	1,20 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

